



## 30. Warendorfer Emssee Jubiläums-Volkslauf

Warendorf / 05.09.2009

### Exploitation détaillée

**Ahring, Udo**

Association: Landstreicher

Dossard: 1056

Circuit: 21.10 km

LBS-Halbmarathon

Catégorie:

Männer M45

Temps total: 1:32:42

Vitesse: 13.59 km/h

Kilométrage: 4:23 min/km

Place par parcours/Total: 11 (de 104)

Place par parcours/Hommes: 11 (de 85)

Meilleur temps dans le parcours: 1:24:16

Place par catégorie: 3(de 19)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:29:38